

令和7年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

- 毎日運動をしているという児童の割合を70%以上にする。
- 「20mシャトルラン」で県や全国の平均を上回る。

学 校 の 状 況

- ・ 学年 80 名程度の2及び3クラス編制ができる中規模校

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 休憩時間には、外で運動する児童が多い。
- ・ 放課後に外遊びをしている児童の数や時間には差がある。
- ・ 運動をすることが好きと答えている児童の割合は93%と高いが、毎日運動していると答えている児童の割合は55%とやや少ない傾向にある。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男女とも「20m シャトルラン」が県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。
- 男子は、「20m シャトルラン」が県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。
- 女子は、「20m シャトルラン」「50m 走」「ソフトボール投げ」が県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

実態把握

児童生徒の実態や体力・運動能力調査等から明らかになった課題

- ・ 運動することを好む児童が多いわりに、運動をしている児童が少ない傾向があるのは、その機会や場所などが少ないからではないかと考えられる。
- ・ 体力調査の結果から、男女ともに「20mシャトルラン」の数値がひくい傾向にあることから、持久力に課題があると考えられる。

取組事項

- ① 体育科授業での取組
 - ・ 体育科の学習の中で、体力の向上を図る学習を取り入れる。
- ② 定期的なロング昼休憩の実施（児童会・体育委員会との連携）
 - ・ 普段の昼休憩より長いロング昼休憩（約40分間）を実施し、外遊びの推進を図る。各学級で、さまざまな動きを楽しむ機会を設ける。
- ③ 平岩マラソン・なわとびチャレンジの期間集中実施
 - ・ 校内マラソン大会の練習期間の大休憩終了前に5分間のマラソンを実施し、体力の向上を図るとともに、外遊びの推進を図る。
- ④ 放課後に校庭を開放し、外遊びをする機会や場所を提供、または啓発を行う。

期待される効果

- ・ 外遊びが盛んになり、多様な遊びをする児童が増える。
- ・ 運動への取り組みの成果を実感し、自分の成長を感じることで自己肯定感が高まる。
- ・ 仲間と体を動かす中で、社交性が高まる。
- ・ 体力が高まり、運動が好きな児童が増える。

体 制

- ・ 保健安全部を設置し、体育的行事に関わる行事を統括するとともに、児童の体力の向上を組織的に図っていく。構成メンバーは保健主事、体育主任、副体育主任、体育顧問とする。
- ・ 月に1回程度の定例会議を開く。

推進組織

○毎日運動をしているという児童の割合を70%以上にする。○「20mシャトルラン」で県や全国の平均を上回る。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
Check Action Plan Do				Check	Action Plan Do				
評価 見直し・ 次年度の計画	結果分析・計画立案 計画に基づき実施			新体力テストの実施 結果分析	見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施				
【体育科】									
①	体づくり運動	体づくり運動		器械運動系	水泳	器械運動系	陸上運動系		体づくり運動
	体育の授業のはじめに、課題に応じた動きを取り入れた準備運動を行う。		陸上運動系					ボール運動	
【ロング昼休憩】									
②	年間を通して定期的に、ロング昼休憩を実施								
	定期的にロング昼休憩を実施することで、外遊びの楽しさを味わわせ、児童の外遊びへの意欲を喚起する。								
【平岩マラソン・なわとびチャレンジ】									
③							持久走		
							後期からなわとびチャレンジカードを配布し、休憩時間や放課後に様々な技に挑戦させる。	校内マラソン大会の練習期間の大休憩終了前に5分間のマラソンを実施し、体力の向上を図るとともに、外遊びの推進を図る。	
【放課後の校庭開放・外遊びの啓発】									
④									